

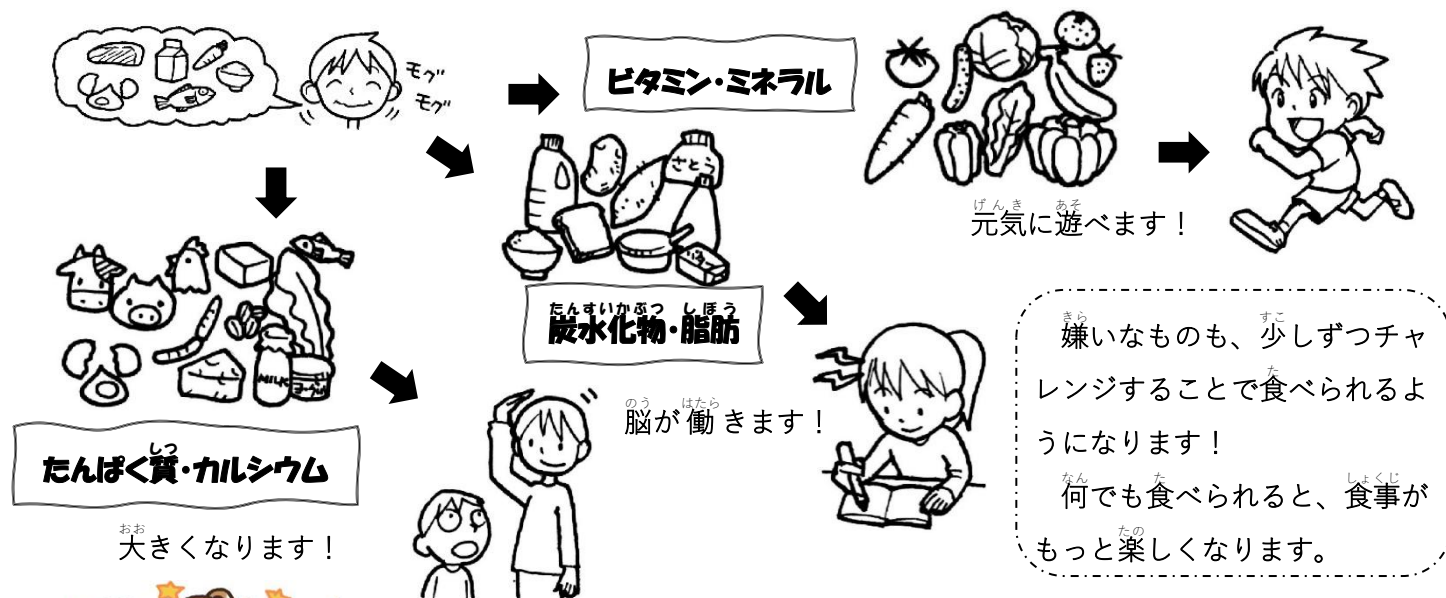
きゅうしょくだより 10月

札幌市立琴似中央小学校 令和8年（2026年）9月30日発行

9月に入り、朝晩ひんやりするほど気温が下がって、過ごしやすい季節となりました。市内では、夏休み明けからインフルエンザによる学級閉鎖がでるなど、季節に関係なくうがい手洗いをしっかりして、感染症の予防に努める必要があるようです。またこの時期は、暑さで体が弱っていたり、急な気温の変化に体がついていけず風邪をひいてしまったりする人も多くみかけます。脱いだり羽織ったりできる服装で体温調節をして、元気にすごしましょう。

いろいろな食べものを食べよう！

食べものは、それぞれ違う「栄養素」をもっています。食べたものに含まれる栄養素が消化吸収され、体を大きくしたり、元気に活動できるようにしたりしてくれます。たくさんの種類の食べものを食べることで、たくさんの種類の栄養素をとることができます。



だい 4 7 回学校給食展

日時：令和8年10月10日（土）（11：00～18：00）

場所：札幌駅前通地下歩行空間（チ・カ・ホ）憩いの空間
北1条東（出入口7番と9番出入口の間）

内容：写真・パネル展示 食器の移り変わり

給食の実物展示 給食についてのVTR放映

もぐべろクイズ 給食レシピの配布 札幌市学校

給食会共催によるパネル展示・パンフレットなどの配布

札幌市農業振興協議会によるパネル展示



主催／札幌市学校給食委員会 <https://www.seiyu.com> 共催／公益財団法人 札幌市学校給食会

がつ 10月のよていこんだて

夢似中央小学校

月	火	水	木	金
ぎゅうにゅう まいにち ○牛乳は毎日200ml つきます。 くだもの てんこう きゅう しじょう しょうもよう ○果物は、天候に左右され、市場の状況によって変わる場合があります。 ○カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。 ○()は加工品の原材料です。	にしくさん こまつな つか 西区産の小松菜を使います！ がつ 10月のこまつなは、JAさつぽろの協力により、西区産を使用します。とれたての地元の食材を食べて、病気に負けない元気な体をつくれます。		1 かいこうきねん び 開校記念日 	2 スープカレー フルーツミックス スープカレー 白飯 鶏肉 にんにく オリーブ 油 じゃがいも 揚げ油 かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ 切り りんご しょうが にんにく 油 赤味噌 缶 フルーツミックス みかん缶 バイ缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶
5 かくしよく 角食 チョコクリーム ワントンスープ 塩 お好み揚げ(えび入り) 角食 チョコクリーム 豆乳 粉コルトコ ワントンスープ塩 鶏肉皮 豚肉 にんじん ほうれん草 もやし メマ 長ねぎ しょうが にんにく 油 お好み揚げ あさり むきえび たんざくいか ベーコン キャベツ 切り干し大根 ホーローソ ひじき 卵 糸かつお 青のり	6 ごはん みそしる 味噌汁 さんまの煮付け 磯和え 白飯 味噌汁 凍り豆腐 かつわかめ 長ねぎ さんまの煮付け さんま しょうが 磯和え こまつな もやし もみり	7 パスタミートソース 厚揚げサラダ パスタミートソース ソフトマタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マツタケ 切り にんにく 油 バター 厚揚げサラダ 厚揚げ しょうが 揚げ油 キャベツ きゅうり にんじん	8 ちゅうか 中華おこわ とかちだいす 十勝大豆コロッケ ごま和え 中華おこわ 胚芽精米 麦 豚肉 しょうが 干ししいたけ きくらげ だけのこ にんじん 栗 グリルピーズ 油 ごま油 十勝大豆コロッケ (じゃがいも 大豆 玉ねぎ 乾燥マッシュポテト) 揚げ油 ごま和え ほうれん草 もやし 白すりごま	9 ごはん きのこ汁 味噌味 とり天 のりの佃煮 白飯 きのこ汁味噌味 ぶなしめじ えのきたけ なめこ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ 油揚げ 油 とり天 鶏肉 しょうが にんにく 卵 揚げ油 のりの佃煮 もみり ひじき
12 スポーツの白 	13 カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ カレーライス 白飯 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 切り りんご しょうが にんにく グリルピーズ 油 ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー ホーローソ 白ごま 油	14 味噌バターコーンラーメン きなこポテト パイン缶 味噌バターコーンラーメン ソフトマタ 豚肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま ごま油 もやし 玉ねぎ メマ にんじん 油 ほうれん草 長ねぎ バター ホーローソ きなこポテト フルーツミックス (じゃがいも) 揚げ油 きなこ パイン缶	15 チキンウインナーライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス チキンウインナーライス 胚芽精米 麦 バター マッシュポテト 鶏肉 豚肉 玉ねぎ にんじん マツタケ グリルピーズ 油 ちくわチーズつめ揚げ ちくわ チーズ 卵 揚げ油 フルーツミックス みかん缶 バイ缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶	16 ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げポークシュウマイ おひたし 白飯 豆腐の中華煮 豆腐 豚肉 むきえび にんじん 玉ねぎ だけのこ 干ししいたけ きくらげ しょうが にんにく 揚げポークシュウマイ (玉ねぎ 豚肉 牛肉) 揚げ油 おひたし こまつな はくさい 糸かつお
19 コッペパン 小松菜のクリーム煮 チキンナゲット 果物(柿) コッペパン 小松菜のクリーム煮 ベーコン こまつな チキンナゲット (鶏肉) 揚げ油 柿	20 厚揚げ入り肉炒め丼(小松菜) 味噌汁 いわしのカリカリフライ 厚揚げ入り肉炒め丼 白飯 豚肉 メマ にんじん 油 もやし こまつな 厚揚げ 揚げ油 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま油 白ごま 味噌汁 キャベツ 油揚げ いわしのカリカリフライ (まいわし しょうが) 揚げ油	21 カレーラーメン シナモンポテト 黄桃缶 カレーラーメン ソフトマタ 豚肉 しょうが にんにく 油 メマ もやし はくさい にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ かつわかめ マッシュポテト りんご シナモンポテト さつまいも 揚げ油 黄桃缶	22 エスカロップ ナムル エスカロップ 胚芽精米 麦 バター バター 揚げ油 玉ねぎ しょうが にんにく 油 ナムル ほうれん草 もやし にんじん ごま油 白ごま	23 ごはん スンドゥブチゲ さばの竜田揚げ たたききゅうり 白飯 スンドゥブチゲ 豆腐 豚肉 しょうが にんにく ごま油 あさり にんじん 玉ねぎ えのきたけ にはら さばの竜田揚げ さば しょうが 白ごま 揚げ油 たたききゅうり きゅうり ごま油 白ごま
26 ロールパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ ロールパン オニオンポタージュ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ バター 油 牛乳 豆乳 スライスチーズ いかフライ (いか) 揚げ油 コールスローサラダ キャベツ にんじん ホーローソ 油	27 豚ミックス丼 味噌汁 黄桃缶 豚ミックス丼 白飯 豚肉 しょうが 揚げ油 厚揚げ 玉ねぎ だけのこ にんじん ベーコン 油 白ごま 味噌汁 だいこん にんじん ごぼう 黄桃缶	28 五目うどん フレンチポテト 果物(早生みかん) 五目うどん ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干ししいたけ たもぎだけ フレンチポテト (じゃがいも) 揚げ油 早生みかん	29 とりめし 味噌汁 ぶりの南部揚げ とりめし 胚芽精米 麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ 油 味噌汁 豆腐 こまつな えのきたけ ぶりの南部揚げ ぶり 卵 白ごま 揚げ油	30 たまごのかき揚げ丼 味噌汁 果物(柿) 玉ねぎのかき揚げ丼 白飯 むきえび あさり さくらえび 玉ねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ひじき 卵 揚げ油 味噌汁 厚揚げ こまつな たもぎだけ 柿